

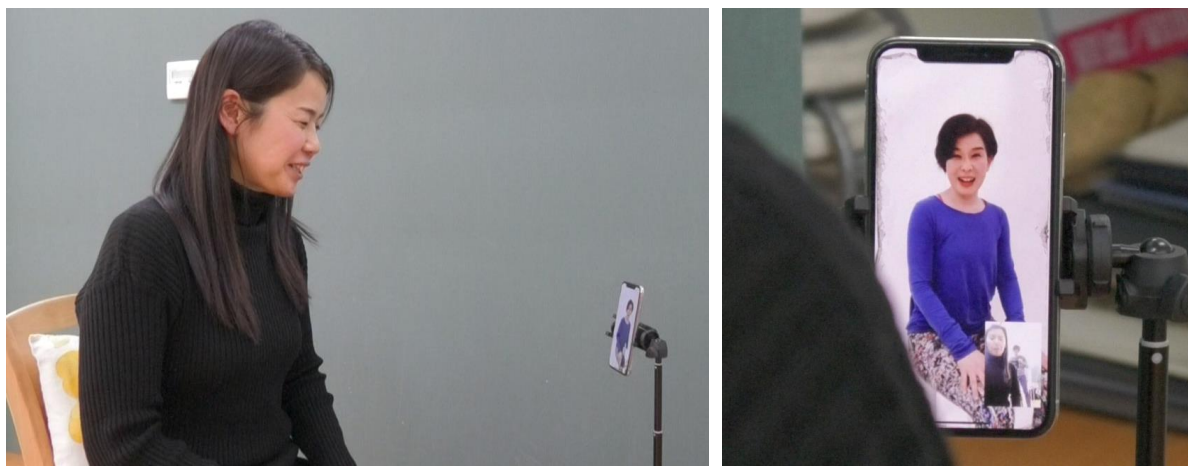
**働く更年期女性が
キャリアをあきらめないための
ヘルスリテラシー向上・
相談窓口事業**

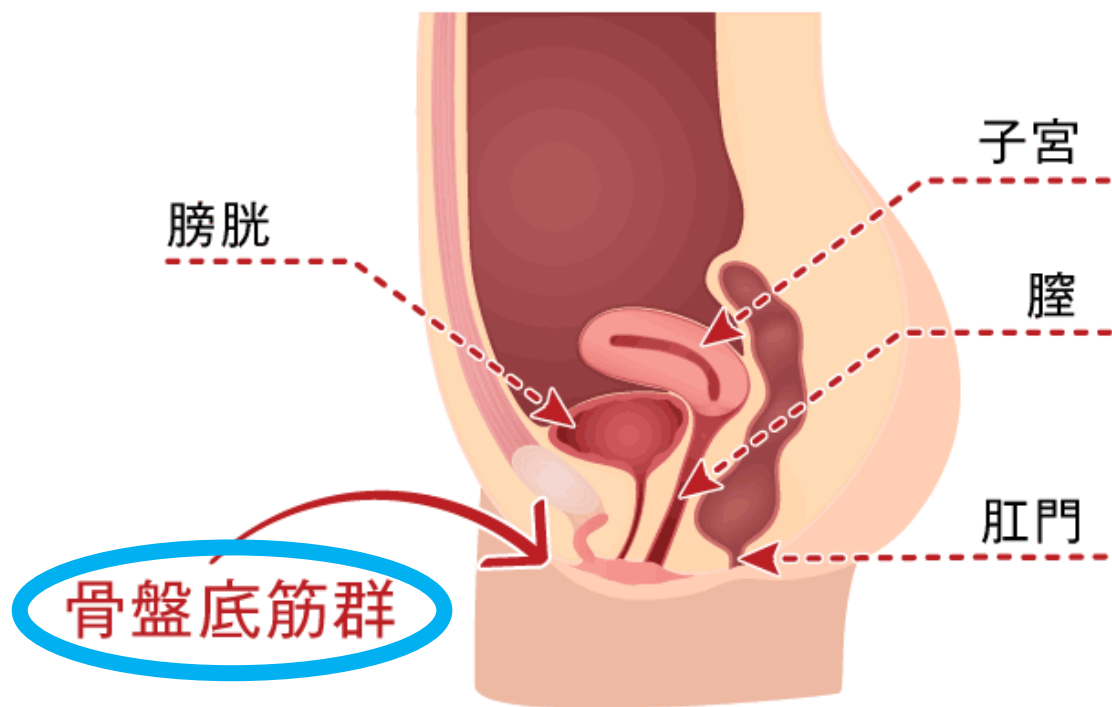
**代表団体 株式会社ジョコネ。
北 奈央子**

Mission

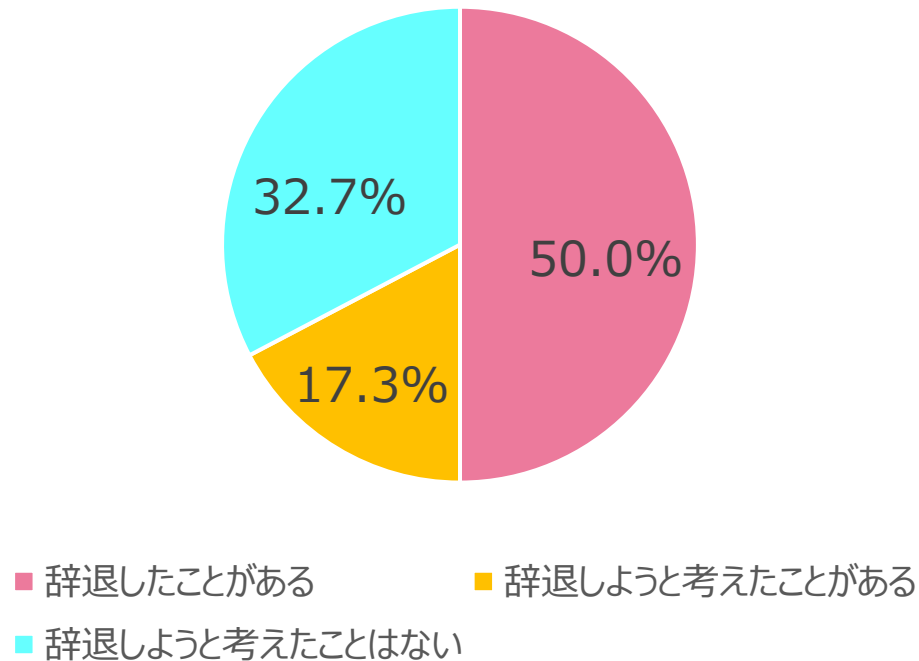
女性がヘルスリテラシー高く
生きられる社会の実現を目指す

オンライン骨盤底筋トレーニング 底トレ®





半数の女性が更年期症状で 昇進を辞退したことがある



実施内容概要

目的：以下の事業を通して、働く女性自身と職場の周囲のヘルスリテラシーの向上、そして仕事のパフォーマンスやモチベーションの向上度合を検証する



女性の健康と更年期に関するセミナーによる ヘルスリテラシーの向上

- 更年期女性とその周囲が知っておくべき内容に関するセミナー
- 2回程度を予定
- 内容（案）
 - 女性ホルモンと更年期の概要と起こりうる症状
 - 更年期かもと思った際に利用できる対応方法
 - 職場でのコミュニケーション

女性に寄り添うカウンセラーを中心とした 更年期女性のための相談窓口



助産師



メノポーズカウンセラー

解決策案



3か月ほど実施

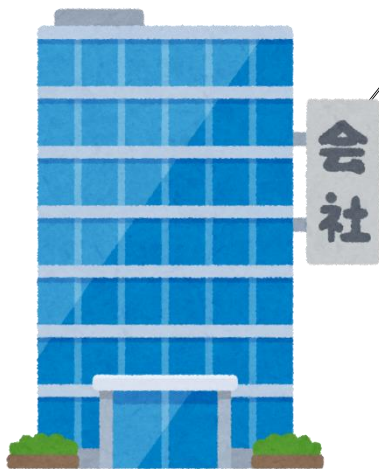
- 運動指導（ストレッチ、骨盤底筋トレーニング）
- 漢方
- 食事・栄養指導
- 東洋医学的セルフケア指導
- カウンセリング（心理、キャリア）



効果測定方法

- セミナー効果測定：ヘルスリテラシーの向上
- カウンセリング・解決策（受講前後での比較）：
 - 更年期症状（クッパーマン更年期障害指数 安部変法（KKSI））
 - 仕事のモチベーション（MSQ）
 - 仕事のパフォーマンス（10点満点で評価）

実施体制



どうぞよろしくお願いします

お問い合わせなど：
株式会社ジョコネ。 北 奈央子
<kita@joconne.com>

